

ÓVODA

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 27

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek	2026.09.26 Szombat	2026.09.27 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás tej ⁷ E: 92kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Tojásrántotta ³ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tea E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Melegszendvics gombás sajtos ^{1,7} E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Sárgabarack extradzsem E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kakaó ital ⁷ E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Korpás kifli ^{1,7} E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csikóstokány ^{1,7,9} E: 168kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,5g Párolt bulgur E: 259kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sóskamártás ^{1,7} E: 195kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g Tört burgonya fél adag E: 158kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 46kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott savanyú káposzta ³ E: 616kcal, Zsír: 40g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Zellerkrémleves ^{1,3,7} E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tavaszi sertésszelet ¹ E: 183kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Petrezselymes rizs E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 255kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Mákos tészta ¹ E: 339kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 52g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Szárnyas húskrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Zala felvágott (Kedvenc Izek) E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Májpástétom ¹⁰ E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Tonhalkrém ^{4,10} E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 049,85kcal	932,26kcal	1 097,57kcal	949,76kcal	961,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,98g	37,35g	52,33g	30,30g	24,02g	g	g
Telített zsírsav:	2,03g	2,27g	4,11g	3,67g	2,17g	g	g
Fehérje:	40,91g	35,58g	42,48g	37,13g	45,99g	g	g
Szénhidrát:	137,43g	104,95g	111,49g	127,46g	136,58g	g	g
Hozzáadott cukor:	35,86g	16,88g	7,81g	9,40g	14,40g	g	g
Ső:	1,46g	1,54g	1,56g	1,73g	1,78g	g	g
Ca:	271,23mg	311,18mg	376,53mg	276,94mg	523,17mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!